

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Teoritik

1. *Video Scribe*

a. Definisi *Video Scribe*

Video scribe adalah sebuah *software* yang bisa digunakan dalam membuat design animasi berlatar putih dengan sangat mudah. *Software* ini dikembangkan pada tahun 2012 oleh Sparkol (salah satu perusahaan di Inggris). Dan tepat setahun setelah dirilis dan dipublikasikan, *software* ini sudah mempunyai pengguna sebesar 100.000 orang lebih (Musyadat, 2015).

Animasi berlatar putih adalah media komunikasi yang dibuat melalui simbol-simbol yang ada di *whiteboard animation*. Dengan adanya simbol-simbol seperti kata-kata, kalimat disertai gambar dan audiovisual, akan membantu yang melihat mengetahui tanda-tanda yang dipaparkan dengan mudah. Untuk melihat contoh *whiteboard animation* tidaklah begitu sulit, karena *video scribe* merupakan *software* multifungsi, yaitu kegunaannya bisa dipakai untuk bermacam-macam kebutuhan. (Noviyanto, Juanengsih, & Rosyidatun, 2015).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa *video scribe* adalah sebuah *software* yang digunakan untuk membuat video dengan animasi yang berlatar putih dan bisa disertai gambar ataupun suara.

b. Kegunaan *Video Scribe*

Dengan adanya *video scribe* kita bisa menyajikan sesuatu yang panjang menjadi tidak terlalu panjang. Kita bisa menyajikan materi disertai gambar yang akan memperjelas sistem komunikasi. Berikut ini beberapa kegunaan *video scribe* (Oktavianingrum, 2016):

- a. *Video scribe* bisa digunakan untuk pendidik, guru, atau dosen sebagai pengantar pembelajaran
- b. *Video scribe* bisa digunakan untuk keperluan bisnis online, dengan arti ide marketingnya bisa diaplikasikan melalui video scribe
- c. *Video scribe* dapat digunakan untuk keperluan presentasi.
- d. Menunjukkan kemampuan berpikir dengan mengkombinasikannya menggunakan gambar ataupun suara.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa kegunaan *video scribe* adalah untuk

membantu individu dalam merangkum pemikiran dengan cara memperhatikan gambar dan suara yang sesuai kebutuhan.

c. Cara Pengoperasian *Video Scribe*

Adapun cara pengoprasian Sparkol *Video Scribe* adalah sebagai berikut (Pratiwi, 2017):

- 1) *Download* aplikasi Sparkol *Video Scribe* dari internet
- 2) Lakukan instal Sparkol *Video Scribe* di laptop
- 3) Jika sudah terinstal, klik *icon* Sparkol *Video Scribe* maka akan ada petunjuk penggunaannya
- 4) Setelah memahami petunjuk penggunaan maka klik tanda silang dibagian bawah dari petunjuk tersebut
- 5) Tambahkan gambar, tulisan, musik ataupun rekaman melalui *icon* yang tersedia pada sisi sudut kanan
- 6) Susun project video yang akan digunakan untuk pembelajaran
- 7) Lalu klik save untuk menyimpan video pada ikon di sudut kiri
- 8) Simpan video tersebut sesuai format yang diharapkan
- 9) Lakukan *share* pada bagian kanan atas

d. Kelebihan *Video Scribe*

Berikut adalah kelebihan media video scribe (Yusup, Aini, & Pertiwi, 2016) :

- 1) Aplikasi online yang bernuansa multimedia berupa foto, gambar, teks, musik dan background yang dapat dipilih sesuai keinginan.
- 2) Mempermudah peserta didik dalam memahami materi
- 3) Video dapat di *download*
- 4) Video pembelajaran bersifat variatif
- 5) Dapat memperjelas informasi dengan cara diulang-ulang penayangannya
- 6) Gambar yang ditayangkan dapat diberhentikan (dibekukan) untuk diamati sejenak dengan secara seksama

e. Kekurangan *Video Scribe* dan Cara Mengatasinya

Berikut adalah kekurangan media *Video Scribe* dan cara mengatasinya (Yusup, Aini, & Pertiwi , 2016):

- 1) Komunikasi satu arah, cara mengatasinya dengan pengelolaan kelas yang baik saat menampilkan video untuk memberikan layanan bimbingan di kelas.
- 2) Video diakses secara online, cara mengatasinya dengan melakukan *download* terlebih dahulu kemudian simpan dalam satu folder.

f. *Kriteria Video Yang Baik*

Menurut Riyana (2007) pengembangan dan pembuatan video pembelajaran perlu mempertimbangkan kriteria sebagai berikut:

- a. Tipe materi, media video cocok untuk materi yang bersifat menggambarkan suatu proses tertentu, sebuah alur atau sebuah konsep yang mendeskripsikan sesuatu
- b. Durasi waktu, media video memiliki durasi yang lebih singkat yaitu sekitar 20-40 menit, berbeda dengan film yang pada umumnya berdurasi antara 2 sampai 3,5 jam. Mengingat kemampuan daya ingat dan kemampuan berkonsentrasi manusia yang terbatas yaitu 15 sampai 20 menit, menjadikan media video mampu memberikan keunggulan dibandingkan dengan film.
- c. Format sajian video, film pada umumnya disajikan dengan format dialog dengan unsur dramatik yang lebih banyak. Hal ini berbeda dengan kebutuhan sajian untuk video pembelajaran yang mengutamakan kejelasan dan penguasaan materi.
- d. Ketentuan teknis, media video tidak terlepas dari aspek teknis yaitu editing dan suara. Pembelajaran lebih

menekankan pada kejelasan pesan. Dengan demikian, sajian-sajian yang komunikatif perlu dukungan teknis. Misalnya seperti penggunaan tulisan perlu dibuat dengan ukuran yang proporsional. Jika memungkinkan untuk memperbesar tulisan, maka tulisan akan semakin jelas. Jika tulisan di aplikasi dengan animasi, atur agar tulisan animasi tersebut dengan kecepatan yang tepat dan tidak terlampau diulang secara berlebihan.

- e. Penggunaan musik dan *sound effect*, terdapat beberapa ketentuan penggunaan musik dalam video pembelajaran yaitu musik untuk pengiring suara sebaiknya di atur dengan intensitas volume yang rendah sehingga tidak mengganggu sajian visual dan narator. Musik yang digunakan sebagai *sound effect* sebaiknya musik instrumen, hindari musik dengan lagu populer atau lagu yang sudah biasa didengar oleh siswa, menggunakan *sound effect* untuk menambah kesan lebih baik dalam sajian visual.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa dalam membuat media *Video Scribe* perlu mempertimbangkannya dengan memperhatikan tipe materi, durasi waktu, format sajian video, ketentuan teknis dan musik

sehingga dapat mengembangkan *Video Scribe* yang baik sesuai kebutuhan.

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Dalam konteks sehari-hari, kecemasan adalah istilah yang biasa digunakan saat individu merasakan ketidaknyamanan dalam situasi yang penuh tekanan dan penuh ketakutan, ketidakbahagiaan atau keraguan.

Spielberger (1979) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi yang muncul akibat adanya penilaian subjektif individu terhadap suatu objek yang dianggap membahayakan dirinya. Dilanjutkan menurut Spielberger (Komalasari & Herdi, 2010) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti kesulitan untuk berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada kondisi yang kronis, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Sedangkan Atkinson (1983) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang berada di tingkat yang berbeda-beda.

Menurut Santrock (2007) tingkat kecemasan yang tinggi dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis dari orang tua, menghadapi evaluasi, perbandingan sosial dan ketika mengalami kegagalan. Kecemasan yang dialami peserta didik akan berbeda tingkatan dengan peserta didik yang lainnya, kecemasan yang rendah dan sedang bisa meningkatkan motivasi siswa untuk belajar agar bisa mencapai hasil yang baik dalam pelaksanaan ujian, namun peserta didik yang mengalami kecemasan yang tinggi akan mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian. Kecemasan dengan intensitas yang tinggi akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis. Kecemasan peserta didik yang terlalu tinggi akan menurunkan kinerja daya ingat, daya konsentrasi, maupun kreativitas siswa dalam belajar.

Dapat peneliti simpulkan kecemasan adalah suatu reaksi yang muncul saat individu merasa dalam keadaan yang membahayakan dirinya ditandai dengan adanya beberapa gejala

yang muncul seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang berada pada tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan dengan intensitas yang tinggi akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis serta dapat menurunkan kinerja individu.

b. Pengertian Kecemasan Tes

Pembahasan selanjutnya adalah tentang kecemasan tes. Spielberger (1979) mengatakan bahwa kecemasan tes adalah bentuk dasar pada situasi yang spesifik, yaitu pada saat menghadapi suatu proses penilaian.

Menurut Suin (Sena, Lowe, & Lee, 2007) kecemasan tes merupakan ketidakmampuan untuk berpikir dan mengingat, dalam situasi penuh tekanan dan kesulitan dalam membaca serta memahami kalimat atau petunjuk yang mudah dalam ujian. Sedangkan menurut Nicaise (Sena, Lowe, & Lee, 2007) kecemasan tes didefinisikan sebagai respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu yang mampu mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai. Disaat individu menjadi cemas, sistem fisiologis menjadi tidak terjaga seperti detak jantung lebih cepat, telapak tangan mengeluarkan keringat berlebih, dan ketika individu mengalami kecemasan tes, respon yang

dimunculkan akan selalu berkait pada perasaan dan pikiran negatif mengenai situasi tes yang terjadi.

Dapat peneliti simpulkan bahwa kecemasan tes adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas yang berlebihan pada saat individu dihadapkan pada suatu keadaan tes yang ditampilkan dalam perasaan negatif atas situasi tes yang terjadi.

c. Gejala kecemasan

1) Gejala Kecemasan Tes

Menurut Zeidner (Komalasari & Herdi, 2010) terdapat tiga segi dalam kecemasan tes yaitu aspek kognitif, aspek afektif dan aspek perilaku.

a) Aspek Kognitif

Aspek kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi tes. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self-preoccupation*.

Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan tes atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif.

Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil tes yang tidak memuaskan, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi tes dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

Komponen *self-preoccupation* merupakan kecenderungan untuk menjadi sibuk dan terfokus pada diri sendiri ketika dihadapkan pada ancaman evaluasi. Gejala yang akan muncul meliputi ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri, mengkritik diri sendiri, penilaian yang melemahkan diri, kurang puas terhadap diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya dan merasa terasing dalam situasi penilaian.

b) Aspek Afektif

Aspek afektif terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan tes seperti

gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar dan dada berdebar-debar.

Situasi yang dipandang sebagai ancaman dapat membangkitkan *state of anxiety*, yaitu suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang terdiri atas perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan gugup atau *nervous*, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, santai, bingung, marah dan sedih. Individu dengan gejala *emotionality* akan sulit memutuskan perhatian pada tugas yang dihadapinya sehingga timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tes yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan tes dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

c) Aspek Perilaku

Aspek perilaku merupakan perilaku yang timbul ketika individu dihadapkan pada situasi tes. Gejala dari perilaku kecemasan tes seperti menunda. Perilaku penundaan

pada siswa sebelum menghadapi tes yaitu penundaan pada akademiknya.

d. Kecemasan Tes Pada Peserta Didik

Menurut Spielberger (Zeidner, 1998) orang yang memiliki kecemasan tes yang tinggi memiliki karakter persepsi yang negatif pada dirinya dan juga memiliki harapan yang negatif pada ujiannya. Dilihat melalui kecemasan tes merupakan orang-orang yang sering merasa takut dalam situasi ujian, dimana ia merasa dievaluasi. Karakteristik peserta didik yang mengalami kecemasan tes adalah sebagai berikut :

- a. Melihat ujian sebagai situasi sulit, menantang dan menakutkan
- b. Individu merasa dirinya sebagai orang yang tidak berguna atau tidak cukup bisa mengerjakan soal-soal ujian
- c. Individu lebih memfokuskan pada konsekuensi yang tidak diinginkan dari ketidakmampuannya
- d. Keinginan untuk menyalahkan diri sendiri sangat kuat dan mengganggu aktivitas kognitif pada saat ujian
- e. Individu sudah mengira dan mengantisipasi kegagalan karena orang lain

e. Kecemasan Menghadapi UN

Kecemasan menghadapi UN adalah perasaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas yang berlebihan yang dialami oleh para peserta didik saat akan menghadapi tes terstandar UN. Menurut Zeidner (Komalasari & Herdi, 2010) Kecemasan merupakan suatu urutan aspek kognitif, aspek afektif yaitu (fisik serta emosi) dan aspek tingkah laku. Aspek tersebut dapat terjadi karena adanya rangsang luar yang merupakan stress sebagai keadaan yang megancam atau membahayakan dan diikuti dengan reaksi kecemasan saat menghadapi tes UN. Ketika menghadapi tes saat menghadapi UN, peserta didik dapat mengalami kecemasan atau biasa disebut dengan kecemasan tes (*Test Anxiety*).

Tuntutan dari orangtua untuk mendapatkan nilai yang tinggi saat menghadapi anak UN merupakan salah satu faktor peserta didik mengalami kecemasan. Rasa cemas pada peserta didik akan muncul saat orangtua terlalu banyak bicara dan sangat banyak menuntut. Peserta didik akan menjadi cemas saat merasa tuntutan tersebut sebagai suatu ancaman untuk mendapat hukuman sehingga anak merasa tidak aman dengan adanya tuntutan tersebut tetapi akan menjadi dorongan atau sugesti yang positif, saat orangtua memicu anak untuk menjadi

lebih rajin belajar dan siap dalam menghadapi UN (Yuniasanti, 2008).

f. TES

1) Tujuan Tes

Tujuan dilakukan tes di Indonesia untuk penilaian pencapaian kemampuan dengan standar lulusan secara nasional pada pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi (Suparto, 2001).

Dapat peneliti simpulkan bahwa tujuan tes adalah mengukur pencapaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran.

2) Bentuk-Bentuk Tes

Salah satu bentuk tes yang dapat menguji kemampuan diri seseorang di Indonesia adalah ujian nasional (UN) yang berfungsi sebagai penentu kelulusan peserta didik dalam lembaga pendidikan seperti sekolah (Adip, et al., 2016) .

Tes dalam ranah sekolah terbagi kedalam ulangan umum, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian nasional (Syamsuri, 2006). Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia No.19 Tahun 2005 pasal 3 tentang

standar Ujian nasional SMP/MTS/SMA/SMK, Ujian nasional merupakan salah satu bentuk evaluasi yang dilakukan pemerintah yang berfungsi sebagai alat pemeta mutu program atau satuan pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, penentu kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan, dan sebagai dasar pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.

a. Definisi Ujian Nasional

Ujian nasional adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan, Depdiknas di Indonesia berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggaraan pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan.

b. Tujuan Ujian Nasional

Tujuan ujian nasional untuk menilai hasil belajar peserta didik dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan, maka yang perlu diingat adalah bahwa Undang-Undang Pendidikan No. 23 Tahun 2009 adalah menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

c. Mata Pelajaran Ujian Nasional

Mata pelajaran yang diujikan dalam UN SMA yaitu:

- 1) Program IPA meliputi: Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia, dan Biologi.
- 2) Program IPS meliputi: Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Ekonomi, Sosiologi, dan Geografi.

3. Strategi Mengatasi Kecemasan saat Menghadapi Tes Ter- Standar Ujian Nasional (UN)

Dalam penelitian (Komalasari & Herdi, 2010) mengungkapkan bahwa penilaian peserta didik, guru, kepala sekolah, dan kepala dinas terhadap suatu keadaan stress yang dialami saat UN sangat dipengaruhi oleh persepsi individu atau penilaian kognitif pada situasi yang berbahaya. Penilaian terhadap

keadaan yang dianggap mengancam dipengaruhi oleh sikap, pikiran-pikiran dan kemampuan dan pengalaman sebagai hasil belajar di masa lalu dan ditentukan juga oleh kecenderungan pribadi seseorang yaitu pada kecemasan dasarnya. Apabila peserta didik memiliki sikap, pikiran, kemampuan, pertimbangan dan pengalamannya menganggap UN sebagai situasi yang merugikan, membahayakan, atau mengancam dirinya, maka akan muncul sesuatu yang disebut dengan kecemasan. Tetapi apabila peserta didik menganggap UN sebagai suatu proses evaluasi dan suatu proses pendidikan formal, maka tidak akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan. Kecemasan tidak akan dapat dihadapi dalam jangka waktu yang lama. Peserta didik akan termotivasi kuat untuk melakukan sesuatu guna meredakan keadaan yang tidak menyenangkan itu. (Komalasari & Herdi, 2010).

Penelitian Pangastuti (2014) menemukan fakta bahwa kecemasan dapat diatasi dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari sebuah situasi atau keadaan yang dihadapi. Hal itu dapat membuat emosi positif dapat dipertahankan serta mencegah emosi negatif muncul sehingga seseorang akan mampu menghadapi

situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Salah satu cara mengaplikasikannya adalah melalui dengan pelatihan berpikir positif.

Berpikir positif bagi remaja dapat menumbuhkan dan memaksimalkan energi, memberikan keyakinan dalam merespon stimulus dan harapan untuk mencapai tujuan hidupnya. Melihat pentingnya kemampuan untuk dapat berpikir positif sebagai salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja para siswa dan siswi sekolah menengah atas yang menghadapi ujian nasional, penelitian ini mencoba untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN pada peserta didik sekolah menengah atas (Pangastuti, 2014).

Elfiky (2009) menyebutkan saat seseorang berpikir, informasi yang dipikirkannya akan dimaknai dan pada akhirnya memanifestasikan perasaan tertentu. Oleh sebab itu, berpikir positif pada hakikatnya juga berkaitan erat dengan emosi.

Menurut Albrecht (1980) individu yang memiliki tingkatan berpikir positif yang tinggi akan fokus pada harapan yang diinginkan meskipun lingkungan tidak mendukung. Sebaliknya, individu yang

memiliki tingkat positif yang rendah akan menghambat harapan yang dimiliki jika tidak mendapat dukungan dari lingkungan nya.

Albrecht (1980) menyatakan dalam berpikir positif meliputi empat aspek sebagai berikut:

1. Harapan yang positif (*positive expectation*), yaitu melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan dari perasaan takut akan kegagalan.
2. Afirmasi diri (*self affirmation*), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Menggantikan bentuk atas kritik untuk diri sendiri dengan kemantapan diri yang dipusatkan hanya pada kekuatan. Individu akan memperhatikan potensi dirinya dengan objektif dan menggunakannya secara maksimal untuk mencapai tujuan hidupnya.
3. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), yaitu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Seperti, Berpikir lebih banyak tentang penjabaran atau pilihan-pilihan positif daripada penilaian atau pandangan yang negatif.
4. Penyesuaian diri yang realiti (*reality adaptation*), yaitu mengakui realita peristiwa dan mampu segera beradaptasi. Menggantikan

pikiran buruk dengan adaptasi terhadap realita. Seperti, membuang sedikit energi mental yang negatif pada frustrasi, menyalahkan orang lain, mengasihani diri dan menyalahkan diri.

Peneliti menyimpulkan bahwa berpikir positif akan berpengaruh terhadap kecemasan peserta didik menjelang UN. Dalam berpikir positif meliputi aspek-aspek sebagai berikut, pertama adalah positif *ex-pectation*, yaitu melakukan sesuatu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan dari perasaan takut akan kegagalan. Kedua, *self affirmation*, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Individu akan memperhatikan potensi dirinya dengan objektif dan menggunakannya secara maksimal untuk mencapai tujuan hidupnya. Ketiga, *non judgement talking*, yaitu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Pengganti pada saat individu cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Terakhir adalah *reality adaptation*, yaitu mengakui kenyataan dan mampu segera beradaptasi, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Artinya, dengan berpikir positif maka peserta didik akan mengalami penurunan kecemasan dalam menghadapi UN

karena peserta didik akan fokus pada harapan sehingga dapat memasuki dan melewati UN dengan lebih optimis dan lebih baik.

4. Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal adalah layanan dasar untuk membantu seluruh peserta didik membahas hal-hal umum yang perlu diketahui bersama, mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidup yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik. Hasil bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengenal dan memahami potensi, kekuatan, menentukan tujuan, rencana hidup serta rencana pencapaian tujuan tersebut, memahami dan mengatasi kesulitan-kesulitan sendiri; menggunakan kemampuannya untuk kepentingan dirinya, serta mengembangkan segala potensi dan kekuatannya yang dimilikinya secara tepat, teratur, dan optimal. (Waljiati, 2016).

Fungsi layanan bimbingan klasikal yaitu sebagai tindakan preventif atau pencegahan pada pengembangan pribadi siswa yang meliputi bidang pelajaran, bidang sosial dan bidang karir serta untuk menghindarkan siswa dari tingkah laku yang tidak diharapkan (Waljiati, 2016).

5. Model ADDIE

Model ADDIE dikembangkan untuk merancang sistem pembelajaran. Metode pengembangan ADDIE terdiri dari tahap *Analyze* (menganalisis) , *Desain* (merancang), *Development* (pengembangan), *Implementation* (melaksanakan) dan *Evaluate* (evaluasi). ADDIE adalah paradigma pengembangan produk, konsep ADDIE diterapkan untuk membangun kinerja berbasis peristiwa yang ditunjukkan untuk ruang belajar (Branch, 2009).

1) Analisis

Branch (2009) mengungkapkan tujuan dari tahap analisis adalah mengidentifikasi penyebab atas adanya kesenjangan, yaitu dengan melakukan analisis kebutuhan dan analisis tugas. Komponen umum analisis adalah sebagai berikut:

- a. Laporan penilaian kerja (Kesenjangan)
- b. Daftar tujuan instruksional
- c. Karakteristik pengguna
- d. Sumber

2) Desain

Branch (2009) mengungkapkan tujuan dari tahap desain adalah memverifikasi kinerja yang diinginkan dan metode

pengujian yang tepat. Komponen umum desain adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan investaris tugas
- b. Menyebutkan tujuan kinerja
- c. Menghasilkan strategi pengujian

3) Pengembangan

Pada tahap ini yaitu mengembangkan media sesuai dengan desain yang telah dibuat. Tujuan tahap pengembangan adalah menghasilkan dan memvalidasi pembelajaran yang dipilih. Prosedur umum yang terkait dengan tahap pengembangan menurut Branch (2009) yaitu:

- a. Menghasilkan konten
- b. Memilih atau mengembangkan media pendukung
- c. Mengembangkan petunjuk penggunaan produk untuk peserta didik dan guru
- d. Melakukan evaluasi formatif
- e. Melakukan uji coba pilot.

4) Implementasi

Menurut Branch (2009) implementasi adalah langkah nyata untuk menerapkan sistem pembelajaran yang sedang kita buat. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mempersiapkan

pembelajaran dan melibatkan peserta didik. Prosedur umum yang terkait dengan tahap implementasi adalah menyiapkan guru dan mempersiapkan peserta didik. Tahap implementasi nya yaitu menunjukan kesimpulan dari kegiatan dan akan adanya evaluasi.

5) **Evaluasi**

Menurut Branch (2009) evaluasi adalah proses untuk melihat apakah sistem yang sedang dibangun berhasil atau tidak, sesuai dengan harapan awal atau tidak. Sebenarnya tahap evaluasi bisa terjadi pada setiap empat tahap diatas. Evaluasi yang terjadi pada setiap empat tahap diatas itu dinamakan evaluasi formatif, karena tujuannya untuk kebutuhan revisi atau mengkaji kembali (Badrujaman, 2010)

6. Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari & Herdi (2010) dengan judul “Coping Skills Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Di Provinsi DKI Jakarta” menyebutkan bahwa penerapan UN telah menyebabkan munculnya beberapa masalah kepada pihak-pihak yang terlibat dalam pendidikan khususnya peserta didik. Peserta didik yang menganggap UN sebagai situasi yang mengancam dirinya akan menimbulkan

kecemasan, tetapi apabila peserta didik menganggap UN sebagai suatu proses evaluasi yang sudah seharusnya terjadi pada setiap akhir proses pendidikan formal maka tidak akan menimbulkan kecemasan pada peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Suhendri (2012) dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian” mengatakan bahwa ketika peserta didik mengalami perasaan cemas yang cukup tinggi, dirinya akan cenderung tegang. Seseorang yang di dalam dirinya penuh ketegangan akan lebih mudah mengalami kelelahan dan jika dibiarkan dapat menimbulkan kondisi peserta didik menjadi tidak sadarkan diri atau biasa disebut dengan pingsan. Dalam menghadapi ujian nasional, para peserta didik mendapatkan tekanan dari internal maupun eksternal. Hal ini mendukung hasil studi pendahuluan peneliti yang menunjukkan bahwa saat menjelang ujian nasional kecemasan peserta didik akan terjadi peningkatan karena peserta didik hanya fokus pada penilaian negatif dari lingkungan sekitar dan tidak mendapat pengarah positif dari guru.

Dalam penelitian Pangastuti (2014) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa dan Siswi Sekolah

Menengah Atas” mengatakan bahwa kecemasan dapat diatasi dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari sebuah situasi atau keadaan yang dihadapi. Hal itu dapat membuat emosi positif dapat dipertahankan serta mencegah emosi negatif muncul sehingga seseorang akan mampu menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Salah satu cara mengaplikasikannya adalah melalui dengan pelatihan berpikir positif. Berpikir positif bagi remaja dapat menumbuhkan dan memaksimalkan energi, memberikan keyakinan dalam merespon stimulus dan harapan untuk mencapai tujuan hidupnya. Melihat pentingnya kemampuan untuk dapat berpikir positif sebagai salah satu upaya menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa siswi sekolah menengah atas yang menghadapi ujian nasional, penelitian ini mencoba untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi UN pada peserta didik sekolah menengah atas.

Penelitian yang telah dilakukan (Musyadat, 2015) yang berjudul “Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Melalui Video *Scribe*” telah memenuhi komponen yang baik dan dapat dikembangkan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Variabel penelitian tersebut adalah media pembelajaran dan video *scribe*. Penelitian yang dilatarbelakangi oleh proses pembelajaran

yang didominasi oleh guru dan guru kurang efektif dalam penyampaian materi dengan metode yang masih konvensional. Peneliti akhirnya mengembangkan video *scribe* sebagai media pembelajaran. Berdasarkan proses penelitian melalui *Research and Development* dengan prosedur pengembangan yaitu analisis kebutuhan, analisis pembelajaran, menetapkan tujuan dan mengembangkan instrumen didapatkan hasil spesifikasi pada produk dilengkapi dengan memuat beberapa hal yaitu tujuan pembelajaran, isi materi, misi edukasi dan gambar penunjang materi pelajaran. Hasil pengembangan ini dapat memberikan informasi cara meningkatkan hasil belajar siswa. Media pembelajaran video *scribe* layak digunakan sebagai media pembelajaran. Media pembelajaran ini dapat meningkatkan hasil belajar, membantu guru dalam menyampaikan materi pelajaran, membantu peserta didik memahami materi, dan menarik perhatian peserta didik sehingga media *video scribe* layak digunakan sebagai media pembelajaran.

Berdasarkan beberapa hasil dari penelitian di atas menunjukan bahwa pengembangan media berbasis video *scribe* dapat digunakan sebagai media pembelajaran. Komponen dan spesifikasi produk yang sesuai dengan materi bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Selain itu, penelitian mengenai strategi mengatasi kecemasan saat menghadapi tes ter-standar

(UN) menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik dapat diatasi dengan penanganan yang dilakukan oleh praktisi pendidik. Pengembangan video *scribe* bisa dijadikan sebagai media pembelajaran dalam mengatasi kecemasan saat menghadapi tes ter-standar (UN).

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yaitu sebesar 53,33% peserta didik berada dalam kategori kecemasan tinggi dalam menghadapi tes ter-standar (UN). Dalam hitungan presentase sebesar itu, peserta didik tidak pernah diberi materi mengenai strategi mengatasi kecemasan saat menghadapi tes ter-standar (UN). Guru BK hanya membantu pemberian informasi mengenai keberlangsungan ujian. Dan sejauh ini guru BK lebih memilih menggunakan metode ceramah untuk melakukan bimbingan klasikal di sekolah serta sangat terbatas dalam penggunaan media. Media yang digunakan guru BK untuk bimbingan klasikal di sekolah yaitu buku dan poster. Dalam hal ini seharusnya guru BK berpartisipasi dalam pemberian informasi mengatasi kecemasan menghadapi tes ter-standar (UN) dengan mempergunakan media.

Kecemasan dapat diatasi dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari sebuah situasi atau keadaan yang dihadapi. Elfiky (2009) menyebutkan saat seseorang berpikir, informasi yang dipikirkannya

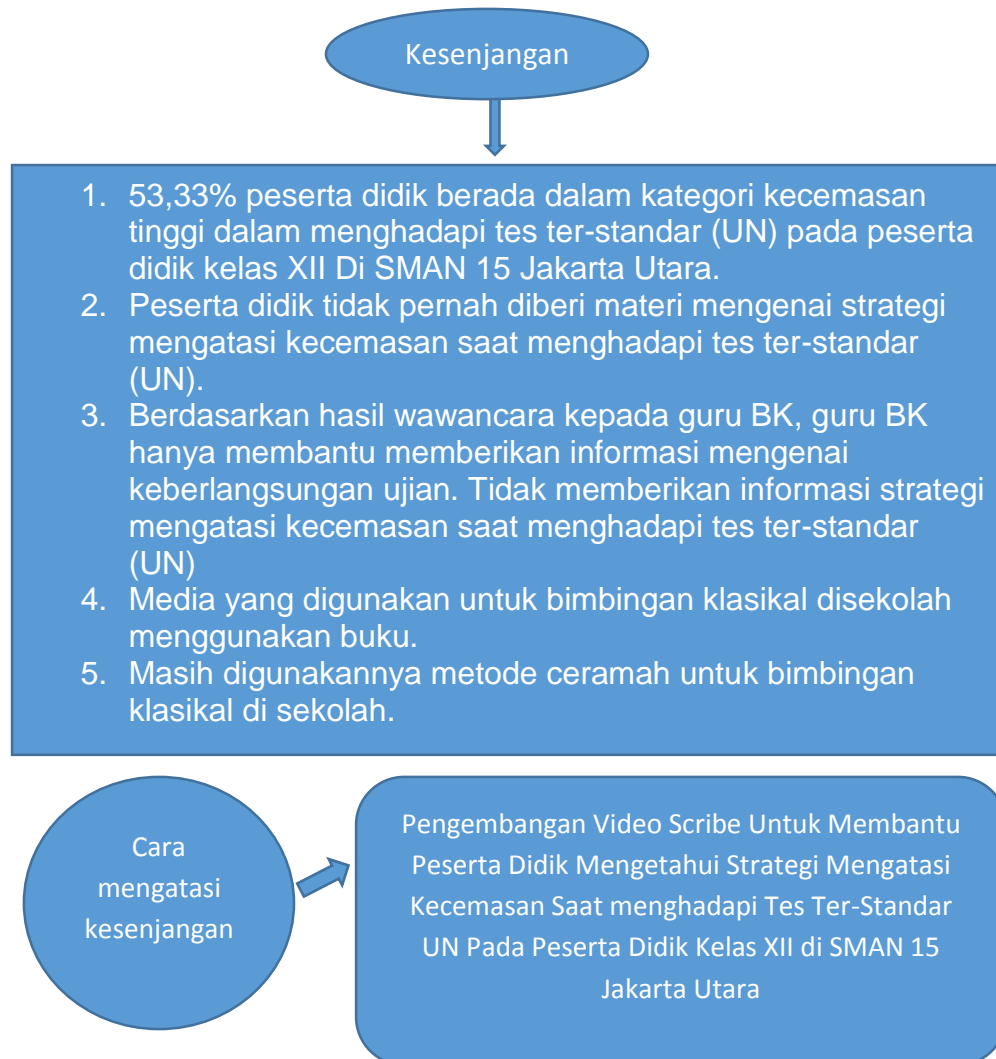
dapat dimaknai dan pada akhirnya memanifestasikan perasaan tertentu. Oleh sebab itu, berpikir positif pada hakikatnya berkaitan erat dengan emosi. Dalam berpikir positif meliputi empat aspek: Harapan yang positif, afirmasi diri, tidak menilai diri sendiri dan menyesuaikan diri terhadap kenyataan (Albrecht, 1980).

Pada tahap analisis, peneliti menemukan kesenjangan dari segi media dan penyampaian materi yang guru BK berikan masih terbatas padahal fasilitas sudah tersedia dan layak dipakai. *Video scribe* merupakan media yang bisa dikembangkan untuk memberikan informasi mengenai strategi mengatasi kecemasan saat menghadapi tes ter-standar (UN) dengan tampilan yang menarik.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan (Taufiq, 2016) Hasilnya menunjukkan bahwa produk pengembangan media pembelajaran menggunakan perangkat lunak *video scribe* efektif digunakan karena sudah melalui validasi dan persetujuan dari ahli media. Hasil eksperimen media pembelajaran efektif digunakan dalam proses pembelajaran. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan media pembelajaran (*video scribe*) ini dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

Dengan adanya *video scribe*, peserta didik mendapatkan kemudahan dalam memahami materi (Wahyuni & Sulistiyo, 2017). Perihal informasi strategi mengatasi kecemasan saat menghadapi tes

ter-standar (UN) sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, maka akan dibuat sebuah media informasi berbasis audio-visual yaitu *video scribe* mengenai strategi mengatasi kecemasan saat menghadapi tes ter-standar (UN) untuk kelas XII di SMAN 15 Jakarta Utara.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir